



4月 献立表



北区立なでしこ小学校

令和6年4月8日

実施日 日にち 曜日	牛乳	こんだてめい	主な材料名			栄養価
			赤：体をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
9 火		マーボーどん もやしとわかめのあえもの くだもの	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな きよみオレンジ	612 (kcal) 24.6 (g)
10 水		ごはん・さけのてりやき じゃがいものきんぴらいため おかかあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく いとけすりぶし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし	585 27.7
11 木		きつねうどん・ツナサラダ よもぎだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ あずき	うどん あぶら さとう しらたまこ しょうしんこ こむぎこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン よもぎ	574 27.2
12 金		★1年生給食開始★ カレーライス・チーズサラダ くだもの	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	649 19.7
15 月		ミルクパン・フィッシュフライ はるキャベツのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ホキ カルピス	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ さとう	キャベツ もやし にんじん みかん パイナップル りんご	586 25.7
16 火		★地産地消★ むぎごはん・とうふハンバーグ こまつなのあえもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ もやし にんじん こまつな ねぎ	610 25.0
17 水		ピラフのホワイトソースがけ だいずサラダ・くだもの	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう ほたて こなチーズ だいず	こめ むぎ バター あぶら こめこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり りんご	576 21.8
18 木		★良い歯の日★ たけのこごはん にくじゃが・わふうサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ にんにく	590 23.2
19 金		わかめごはん ししゃものごまてんぷら おひたし・かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも たまご とりにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ ごま でんぷん	キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきたけ	565 22.8
22 月		✽入学・進級祝いこんだて✽ はなみずし・すましじる こめこのあずきケーキ	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう わかめ あずき とうにゅう	こめ くるごめ さとう あぶら なまふ こめこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ	641 21.3
23 火		📖 子ども読書の日 📖 「白いぼうし」 ぼうしパン ちょうちょパスタのスープ くだもの(あまなつみかん)	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ぶたにく	まるパン バター さとう こむぎこ じゃがいも パスタ	にんじん たまねぎ キャベツ あまなつみかん	583 19.4
24 水		ごはん・メルルーサのあずまに せんぎりサラダ・とんじる	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	597 25.4
25 木		📖 おはなし給食 📖 「ピヨピヨスーパーマーケット」 スパゲティミートソース フレンチサラダ・オレンジゼリー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう こなかんてん	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト マッシュルーム キャベツ オレンジジュース みかん	605 24.6
26 金		ごはん・さばのこうみやき いそかあえ あおなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さば のり たまご	こめ あぶら でんぷん	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ	564 27.0
29 月	しょうわのひ					
30 火		ガーリックトースト ポークビーンズ くきわかめサラダ	こなチーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ぶたにく くきわかめ	しょくパン バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト キャベツ きゅうり	569 24.0

※食材料等の入荷状況により、献立内容を変更する場合があります。